

Londres 25 de marzo de 2020

Estimadas familias:

Nos volvemos a poner en contacto con ustedes con la intención de ofrecerles recursos que pensamos pueden ser de utilidad para la educación y el desarrollo saludable de sus hijos/as. Nos enfrentamos a una situación compleja y novedosa que genera incertidumbre tanto en adultos como en menores y todos los días se plantean nuevos retos que debemos ir abordando con cautela pero también con confianza.

Es importante que facilitemos que nuestros hijos/as se sientan cómodos/as y seguros/as hablando de sus sentimientos y sus emociones. Comprender las propias emociones y los sentimientos es muy importante, pero también lo es ser capaz de entender a las personas que nos rodean ya que con ello desarrollaremos habilidades de aceptación, respeto y empatía.

Debemos prestar atención a las señales de aviso que puedan indicar que nuestros hijos/as no se sienten bien y podrían necesitar ayuda u orientación; falta de apetito, cansancio, alteraciones del sueño, desmotivación, etc... Ustedes son quienes mejor conocen a su hijo/a, si algo le preocupa o si notan algún cambio no duden en hablar con él/ella. A continuación detallamos algunos consejos que consideramos pueden ser de utilidad:

- Hable con su hijo/a sin abrumarlo/a; no lo juzguen ni hagan suposiciones.
- Pase tiempo con él/ella, comparta actividades de ocio.
- Establezca tareas y metas que le hagan sentir bien consigo mismo/a y ayúdele a alcanzarlas.
- Ayúdele a aumentar la motivación y la confianza en sí mismo/a.
- Use el elogio y el refuerzo para celebrar sus logros.
- Propicie conversaciones positivas que fortalezcan los lazos y la confianza con su hijo/a.

La vida nos sorprende con retos y es importante desarrollar la habilidad de trabajar en situaciones potencialmente complejas. Intente animar a su hijo/a a dividir las situaciones estresantes en tareas más pequeñas para que sean más manejables y pueda afrontarlas mejor. Cultivar estas habilidades de afrontamiento ayuda a los niños/as y jóvenes a desarrollar la capacidad para resolver problemas, para defender sus propios puntos de vista y creencias, así como la resiliencia.

En <https://www.educare.co.uk/edusafe-pc> encontrará información relevante y estrategias para favorecer el bienestar físico y mental de su hijo/a. Podrá acceder a recursos interesantes que pueden ayudarle en momentos de duda, además encontrará una lista de líneas telefónicas de ayuda y recursos en línea al final de la misma. Esperamos que sea de su interés.

Un saludo cordial.

Equipo de Safeguarding

London 25 March 2020

Dear parents and carers.

We are contacting you again with the intention of offering you resources that we think may be useful for the education and healthy development of your children. We are facing a complex and new situation that generates uncertainty in both adults and children, and every day new challenges arise that we must address with caution but also with confidence.

It is important that we make it easy for our children to feel comfortable and safe talking about their feelings and emotions. Understanding one's own emotions and feelings is very important, and so is being able to understand those around us in order to develop skills of acceptance, respect and empathy.

We need to pay attention to signs that may suggest that our children are not feeling well and may need help or guidance; lack of appetite, tiredness, sleep disturbances, lack of motivation, etc... You know your child best, if something worries you or if you notice any change do not hesitate to talk to him/her. Here are some tips that we think may be of help:

- Talk to your children without overwhelming them; don't judge them or make assumptions.
- Spend time with them, share leisure activities.
- Set tasks and goals that make them feel good about themselves and help them achieve them.
- Help them increase motivation and self-confidence.
- Use praise and reinforcement to celebrate their accomplishments.
- Encourage positive conversations that strengthen bonds and trust with your child.

Life surprises us with challenges and it is important to develop the ability to deal with potentially complex situations. Try to encourage your child to break down stressful situations into smaller tasks so that they are more manageable and can be dealt with better. Cultivating these coping skills helps children and young people develop the ability to solve problems, to stand up for their own views and beliefs, and to build resilience.

At <https://www.educare.co.uk/edusafe-pc> you will find relevant information and strategies to promote your child's physical and mental well-being. You will be able to access interesting resources that can help you in times of doubt, and you will also find a list of telephone helplines and online resources. We hope you find it useful.

Warmest regards.  
Safeguarding Team